

**Zeitschrift:** Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

**Herausgeber:** Alliance de Sociétés Féminines Suisses

**Band:** 75 (1987)

**Heft:** [3]

  

**Artikel:** Je suis jalouse, mais je me soigne

**Autor:** Reday-Mulvey, Geneviève

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-278258>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 25.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Je suis jalouse, mais je me soigne

*En matière de jalousie, le contraste est souvent douloureux entre les choix théoriques et l'expérience vécue.*

« J'ai 50 ans, mon mari vit depuis quelques mois une liaison avec une femme de 15 ans plus jeune que moi : j'ai beau comprendre à quoi cela correspond et penser que cela ne va pas durer, je me morfonds de jalousie, je lui (à elle) veux du mal... Que puis-je faire ? »

« J'ai 30 ans, mon compagnon et moi avons construit notre couple sur une certaine idée de fidélité mais aussi d'autonomie. Il a eu une petite aventure avec une fille que nous connaissons, je n'arrive pas à l'assumer et me sens immature d'être jalouse. »

« Je ne pensais pas être jalouse (elle est psychologue) mais l'autre jour, une femme a demandé au téléphone mon mari, avec une telle intimité dans le ton de la voix... Il m'a fallu une longue promenade pour me calmer. »

Ainsi s'expriment fréquemment les femmes diverses que je rencontre dans mon travail. La jalousie conjugale est, en effet, une expérience commune que l'on a toutes et tous l'occasion de vivre, pas seulement lors d'une infidélité. On peut être jaloux/se du succès professionnel de l'autre ou de sa vive capacité à sa faire aimer de ses amis. On dit souvent que les hommes sont moins jaloux que nous, c'est sans doute vrai si l'on juge d'après l'expression ouverte de leurs sentiments, leur jalousie étant assez souvent cachée derrière des « défenses ». Il existe bien sûr différentes sortes de jalousie, certaines pathologiques menant même jusqu'à l'homicide et auxquelles nous ne nous référons pas ici.

## La peur de l'abandon

La jalousie trouve son origine dans la peur d'être abandonné au profit de quelqu'un d'autre, dans l'atteinte à ce que nous sommes et ce que nous ressentons : « Quand on est jaloux, on a le sentiment d'être diminué, amoindri en tant qu'individu. Si la perte est publique, la jalousie n'en est que plus intense. Il s'y ajoute l'hu-



miliation. »\* Cette peur d'être abandonné remonte bien sûr aux sentiments de notre petite enfance. La jalousie est, en effet, une des premières expériences du jeune enfant qui doit partager l'affection de sa mère — ou de son père — avec l'autre parent, puis souvent avec un frère ou une sœur.

Soit il est jaloux, soit il est l'objet de jalousie de ce dernier. L'enfant a un besoin vital d'être totalement aimé et reconnu comme unique. Il est donc fondamental que les parents sachent comprendre la jalousie de leur enfant et l'aident à la surmonter en lui donnant confiance en soi et en l'incitant à affirmer ses besoins émotionnels. On entend des mères dire « ne sois pas jaloux, c'est vilain ! » Au contraire, il s'agit d'avoir l'art de sentir cette jalousie naturelle et de ne point jouer sur la vulnérabilité et la susceptibilité normales des enfants, comme d'ailleurs des adultes. Comme toute frustration, la jalousie peut être une expérience qui renforce la personnalité de l'enfant si elle est surmontée grâce à la relation compréhensive et positive du parent.

## Les risques de l'amour

Pour l'adulte, être sain ne signifie pas être immunisé contre la jalousie. « Aimer, c'est prendre le risque d'être jaloux »\*\* a-t-on dit. Il n'est pas honteux de l'être même si on a de grandes idées intellectuelles d'autonomie. La jalousie n'est pas une faiblesse.

Les jeunes femmes que j'entends parfois me dire qu'elles ne sont pas adultes car elles se sentent jalouses de voir graviter une autre femme autour de leur compagnon sont bien normales.

Mais bien sûr, il est bon de choisir une forme de vie de couple qui soit compatible avec sa nature, ses émotions, sa vulnérabilité aussi. Ce n'a pas été le cas des communautés sexuelles qui ont entraîné beaucoup de souffrances de cet ordre-là.

Tout dépend cependant ce que nous faisons avec notre jalousie : en tombons-nous malade en la subissant ou rendons-nous la pareille en rendant l'autre jaloux ? Où nous arrêtons-nous pour nous demander pourquoi tel regard ou événement nous touche et à quoi il correspond pour nous ? Il importe de se donner les conditions de sortir de ses sentiments de jalousie par une évolution personnelle qui renforce notre confiance en nous et notre capacité à exprimer nos besoins émotionnels, à les faire reconnaître par notre partenaire et à réévaluer la forme et les « règles » de la vie de son couple.

Geneviève Reday-Mulvey

*Pour en savoir plus, on peut lire « Jalousie, envie inavouable ou sain instinct de conservation », Ed. Laffont, coll. Réponses, 1986.*

\* *La vie du couple*, Ed. Marabout, 1970.

\*\* *Jalousie*, H. Friday, Ed. Laffont, coll. Réponses, 1986.